॥ योगतारावली ॥

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥ १॥

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके ।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥ २॥

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु ।
अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैरन्तः प्रवर्तेत सदा निनादः ॥ ३॥

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने ।
भवत्प्रसादात्पवनेन साकं विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥ ४॥

जालन्धरोड्याणनमूलबन्धाञ्जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलान् ।
बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ॥ ५॥

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम् ।
प्रत्यङ्मुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः ॥ ६॥

उत्थापिताधारहुताशनोल्कैराकुञ्चनैः शश्वदपानवायोः ।
सन्तापिताच्चन्द्रमसः पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः ॥ ७॥

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम् ।
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥ ८॥

अनाहते चेतसि सावधानैरभ्यासशूरैरनुभूयमाना ।
संस्तम्भितश्वासमनःप्रचारा सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः ॥ ९॥

सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भाः सम्भाव्यते केवलकुम्भ एव ।
कुम्भोत्तमे यत्र तु रेचपूरौ प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ ॥ १०॥

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन ।
प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाड्यौ विहाय सद्यो विलयं प्रयाति ॥ ११॥

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः ।
प्राणः प्रतीचीनपथेन मन्दं विलीयते विष्णुपदान्तराले ॥ १२॥

निरङ्कुशानां श्वसनोद्गमानां निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः ।
उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशून्यो मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम् ॥ १३॥

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धो न देशकालौ न च वायुरोधः ।
न धारणाध्यानपरिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे ॥ १४॥

अशेषदृश्योज्झितदृङ्मयानामवस्थितानामिह राजयोगे ।
न जागरो नापि सुषुप्तिभावो न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ॥ १५॥

अहम्ममत्वाद्व्यपहाय सर्व श्रीराजयोगे स्थिरमानसानाम् ।
न द्रष्टृता नास्ति च दृश्यभावः सा जृम्भते केवलसंविदेव ॥ १६॥

नेत्रे ययोन्मेषनिमेषशून्ये वायुर्यया वर्जितरेचपूरः ।
मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं मनोन्मनी सा मयि सन्निधत्ताम् ॥ १७॥

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण श्वासप्रचारे शमिते यमीन्द्राः ।
निवातदीपा इव निश्चलाङ्गाः मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति ॥ १८॥

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वन् उपायमेकं तव निर्दिशामः ।
पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः ॥ १९॥

प्रसह्य सङ्कल्पपरंपराणां संभेदने सन्ततसावधानम् ।
आलम्बनाशादपचीयमानं शनैः शनैः शान्तिमुपैति चेतः ॥ २०॥

निश्वासलोपैर्निभृतैः शरीरैर्नेत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च ।
आविर्भवन्तीममनस्कमुद्रामालोकयामो मुनिपुङ्गवानाम् ॥ २१॥

अमी यमीन्द्राः सहजामनस्का-दहंममत्वे शिथिलायमाने ।
मनोतिगं मारुतवृत्तिशून्यं गच्छन्ति भावं गगनावशेषम् ॥ २२॥

निवर्तयन्तीं निखिलेन्द्रियाणि प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम् ।
संविन्मयीं तां सहजामनस्कां कदा गमिष्यामि गतान्यभावः ॥ २३॥

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु ।
प्रादुर्भवेत्काचिदजाड्यनिद्रा प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती ॥ २४॥

विच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले निःशेषनिर्मूलितकर्मजाले ।
निरन्तराभ्यासनितान्तभद्रा सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा ॥ २५॥

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे ।
संविन्मयीं कामपि सर्वकालं निद्रां सखे निर्विश निर्विकल्पाम् ॥ २६॥

प्रकाशमाने परमात्मभानौ नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते ।
अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् ॥ २७॥

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां समाधौ
श्रीशैलशृङ्गकुहरेषु कदोपलप्स्ये ।
गात्रं यदा मम लताः परिवेष्टयन्ति
कर्णे यदा विरचयन्ति खगाश्च नीडान् ॥ २८॥

विचरतु मतिरेषा निर्विकल्पे समाधौ
कुचकलशयुगे वा कृष्णसारेक्षणानाम् ।
चरतु जडमते वा सज्जनानां मते वा
मतिकृतगुणदोषा मां विभुं न स्पृशन्ति ॥ २९॥

॥ इति श्री आदि शङ्करभगवत्पाद विरचितं योगतारावली सम्पूर्णम् ॥